

第3・4学年 学級活動 学習指導案

日時 平成20年10月17日(金) 2校時
児童 3年 男子7名 女子3名 計10名
4年 男子3名 女子3名 計6名
指導者 教諭 麓 隆一
栄養教諭 小野寺 きみ子

1 題材名 元気が出る食事を考えよう

2 題材について

本題材は、特別活動の内容A学級活動(2)「日常の生活や学習への適応及び健康や安全に関すること」の「学校給食と望ましい食習慣の形成」を受けて設定したものである。

本題材では、健康的な食生活について扱うが、一口に「食生活」といっても、栄養のバランス、食習慣、間食の摂りかたなど、その内容は多岐にわたっている。

しかし、最近では食生活を取り巻く社会環境が大きく変化し、野菜の摂取不足や朝食の欠食に代表されるような「栄養の偏り」や「食習慣の乱れ」また、将来の生活習慣病につながる危険を有する「肥満」など、食をめぐる問題はますます大きくなってきている。

このような食を取り巻く環境の中で生活している児童に、3つの食品群を意識させバランスよく食べることの大切さを理解させ実践化することは重要であると考え。

そこで、3つの食品群の役割を確認し、さらにバランスよく食べることの大切さを理解させることによって、自分の体の成長や健康に、日常の食生活が深くかかわっていることを意識させたいと考え、本題材を設定した。

3 児童について

本学級の児童は低学年で、「好き嫌いしないで食べること」「朝食をしっかり摂ること」「給食の食材は3つの食品群に分けられること」について学習している。また、生活科では「自分たちが育てた野菜を使っておやつをつくる」学習をしている。これらの学習を通して、児童は食について関心が高まっている。

今年度になって1学期には、「バルバオの木」を題材にした道徳の学習で、「食べ物を大切にしよう」「残さず食べよう」という気持ちが育ってきており、「バルバオの木作戦」(給食を残さないように努力する取組)が現在も進行している。

このように、食に関する指導や取組を工夫しながら進めてきた結果、偏食傾向が強かった児童が給食を残さないようにがんばったり、食べ物をきれいに食べきったりする姿が見られるようになり、児童に食に関する意識の変化が表れてきていると思われる。しかし、このような児童も、給食では意識の変化が見られるものの、家庭においては依然として偏食傾向が見られる。

そこで、バランスのよい食事を摂ろうとする意識を高め、自分自身がより健康的な生活を送るためにはどのような食生活をすればよいかを考えさせたい。また、この題材で高まった意識をさらに家庭へと広げ、児童への指導を通して保護者の食に関する意識の啓発につなげていきたい。

4 指導について

この題材を通して、バランスよく食べることの大切さを知り、自分の心身の健康を守ろうとする意識を持たせるために、まず事前に家庭での食事の様子を調査し、本時において自分の食生活の振り返りをさせる。

次に朝食や給食でバランスよく食べることの大切さを考える。ここでは食べ物のもつ3つの力(「体をつくる」「熱や力のもとになる」「体の調子を整える」)が、単独ではなく、お互いに

協力し合って初めてその力を発揮することを説明し、栄養のバランスのとれた食事をするのがどうして大切なのかを考えさせる。

さらに、自分たちの朝食を見直した後、どんな食事をすれば元気が出るかを考え、自分なりの朝食のメニューを考えていく活動を通して、健康的な食生活を実践させるための意欲付けとしていきたい。

事後は、家庭での自分の取組や友達の取組を交流し、認め合いながら意識を継続させ、家庭の協力を得ることによって保護者の意識の啓発につなげていきたい。

5 単元の目標

より健康的な生活を送るためには、3つの食品群をバランスよく食べることが大切であることを知り、栄養のバランスを考えた食事を心がけようとする意欲をもつことができる。

6 食育とのかかわり

・育みたい「心」

＜命を大切に作る心＞ 自分自身の健康を守り、命を大切にしようとする心をもつこと

・育みたい「実践力」

＜心身の健康＞ 望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付けること

・育みたい「知識・理解」

＜食事の重要性＞ 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解すること

7 指導計画と評価規準

時間	主な活動	教師の支援	評価規準
事前	朝食で食べた食べ物について思い出しメモする。	・断続的に3日間行う。	
本時	バランスよく食べることの大切さを考え、どのように実践するかを決める。	・3つの食品群に含まれる栄養素がお互いに協力し合っていて、その力を発揮していることを知らせ、体の成長や健康にとって、バランスよく食べることの大切さを考えさせる。 ・バランスのよいメニューを考え、実践への意欲をもたせる。	・バランスよく食べることの大切さを理解し、好き嫌いせずに食べようとしている。 ・日常の生活において、バランスのよい食事を実践しようとしている。
事後	バランスのよい食事について自分で目標を決め、実践する。	・実践カードを用意し、学級全体の児童の様子を交流させ、さらに意欲を継続させる。 *自己評価・相互評価 *家庭への協力依頼・家庭との連携	・親子が協力し、メニューを考えたり組み合わせを工夫したりしながら、バランスのよい食事の実践を行おうとする。

8 本時の指導

(1) 指導目標

- ・ 体をよりよく発育・発達させるためには、学校給食のように3つの食品群をそろえた、栄養のバランスのとれた食事を摂る必要があることがわかる。
- ・ 自分の食生活を見直し、自分のめあてを決める中で、栄養のバランスを考えた食事を心がけようとする実践意欲をもつことができる。

(2) 展開

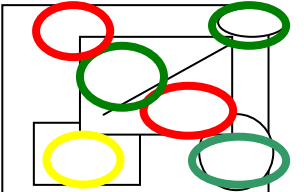
過程	学 習 活 動	教師の支援（・）と評価（☆）	教材・資料等
<p>導 入 5 分</p>	<p>1 自分たちの朝食の実態から問題点を見つけ出し、本時学習のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>元気がでる食事を考えよう</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学級担任が指導する。 ・ 児童の朝食から、栄養のバランスに問題点があるメニューを紹介する。 ・ 健康と朝食との関連性に気づかせ、食事への関心を高める。 <p>☆問題解決への意欲をもつことができたか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食の絵。
<p>展 開 3 5 分</p>	<p>2 どんな食事が元気で食事なのか、考えを発表する。</p> <p>3 3つの食品群がそろった、栄養のバランスのとれた食事を摂ることが元気で丈夫な体をつくることを知る。</p> <p>(1) 3つの食品群の主なはたらきとおもな食べ物について確認する。</p> <p>(2) 3つの食品群に含まれる栄養素が互いに協力し合って、体をつくったり、体を動かしたりしていることを知る。</p> <p>(3) 学校給食は3つの食品群をそろえ、栄養のバランスを考えて作られていることに気づく。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養教諭が指導する ・ 元気という状態を健康と結びつけて考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 既習事項なので、簡単な確認とする。 ・ 3つの食品群に含まれる代表的な栄養素を取り上げ、それらが協力し合っている様子について説明する。 ・ 栄養教諭が図で筋肉の活動について説明する。 ・ 担任が模型を使って、正常な骨と骨粗鬆症の骨の強度を確かめさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ (2) と関わらせ、筋肉や骨により影響を与えることも知らせる。 ・ 家での食事でもバランスよく食べることの大切さにもふれる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食レンジャーの絵 ・ 3つの食品群のおもなはたらきと食材の絵 ・ 筋肉や骨と栄養素との関わり図 ・ 正常な骨と骨粗鬆症の骨の模型 ・ 学校給食の写真

	<p>4 自分の朝食を3つ食品群に分けて検討し、より元気が出る朝食メニューを考え発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・3日間調べた朝食メニュー表を個人に配布して検討させる。 ・主に使われている食材から料理を3つの食品群に分けるようにさせる。 ・個人の事情に配慮しながら対応する。 ・考えたメニューを3つ選び紹介する。 <p>☆栄養のバランスを考えながらメニューを作ることができたか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・3日間の朝食メニュー表 ・学習プリント ・料理例の表 ・自分の朝食メニュー紹介プリント
<p>終末 5分</p>	<p>5 これからの食生活でがんばっていきたい自分のめあてを書き、具体的な活動を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学級担任が指導する ・自分でがんばりたいことを学習プリントに書かせる。 ・一週間朝食調べをし、全員できた日は「バルバオの木」にシールを貼る活動を提案し、実践化への意欲を持たせる。 <p>☆自分の食事の課題をとらえ、めあてを書くことができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習プリント

(3) 板書計画

めあて 元気がでる食事を考えよう
(+_+) (^.^)

学校きゅう食



筋肉の動きや骨の形成と
栄養の関わり図

3つのはたらきの食べ物

元気がでる食事とは

朝食メニュー

○自分の朝ごはんを調べてみましょう

月	日	黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ・くだもの
月	日			
月	日			
月	日			

○これから、がんばりたいことを書きましょう。
また、お家の人へも知らせましょう。



じぶんでがんばること

お家の人から

チャレンジしてみよう！

元気がでる栄養のバランスがとれた
朝食をしっかりと食べよう。

がんばろう！

できたところに

○をつけましょう。



	今日の朝ごはん	印	一口感想
10月20日（月）			
10月21日（火）			
10月22日（水）			
10月23日（木）			
10月24日（金）			

○栄養のバランスがとれた朝食をとりましたか？

*全員○の日は「バルバオの木」にシールをはろう！